वह जो सूक्ष्म है, वह जो महान है

१ फ़रवरी, २०१८

आत्मीय पाठकगण,

नमस्कार। महाशिवरात्रि के इस माह में आपका स्वागत।

अगर आप अपनी आँखें बन्द कर लें तो शायद अब भी आपको वह सुनाई देगा : गुरुमाई जी का स्वर— जिसने सूर्य के आलोक से चमचमाते हुए एक शब्द को नादरूप दिया है, जिसने उस शब्द को ऐसे सौन्दर्य और गुंजन से पूरित कर दिया है कि उसका वर्णन करना असम्भव है; उनके स्वर ने उस शब्द में ऐसी शक्ति भर दी है जो रहस्यमयी भी है और साथ ही चिर-परिचित भी। 'सत्संग'। यह गूँजता रहता है।

हमें १ जनवरी को 'एक मधुर सरप्राइज़' सत्संग में श्रीगुरुमाई से यह दिव्य नववर्ष-सन्देश प्राप्त हुआ है, वर्ष २०१८ के लिए उनका सन्देश। तब से आपमें से कई लोग इस सन्देश के विविध रूपों का बारीकी से अवलोकन करते रहे हैं, और यह भी ध्यान देते रहे हैं कि सन्देश से जुड़ी कौन-कौन-सी चीज़ें आपके लिए उजागर हो रही हैं। आप एक-दूसरे से अपनी समझ के विषय में चर्चा करते रहे हैं और यहाँ सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर भी अपनी समझ व्यक्त करते रहे हैं। हो सकता है आप अपनी दैनन्दिनी में लेखन भी कर रहे हों — काव्य, गद्य, मिले-जुले विचारों के कुछ अंश। या फिर हो सकता है कि आप समय निकालकर बैठे हों, सन्देश पर चिन्तन-मनन करने के लिए, और अधिक गहराई से समझने के लिए कि 'सत्संग' का आपके लिए क्या अर्थ है, या आप स्वयं अपने अन्तर के ज्ञान-कुण्ड की अतल गहराई में डुबकी लगा रहे होंगे, यह जानने के लिए कि किस प्रकार *आप* गुरुमाई जी की इस सिखावनी का पालन करेंगे — आप जहाँ भी हों और जब भी चाहें, आप कैसे अपने खुद के सत्संग की रचना कर सकते हैं।

मैं आपको आमन्त्रित करती हूँ कि फ़रवरी माह में आप अपने अनुसन्धान को और आगे बढ़ाएँ, इसे *और* गहरा बनाएँ। उदाहरण के लिए, अपने खुद के सत्संग की रचना करने की क्षमता होने का क्या अर्थ है?

किसी भी समय सत्य की संगति में होने का क्या अर्थ है? यह सत्य के स्वरूप के बारे में क्या प्रकट करता है?

शायद आपको इसका उत्तर मालूम हो। हो सकता है आप कहें, परम सत्य सब कुछ अपने में समाए हुए है, यह सर्वव्यापक है; यह सर्वत्र है, हर वस्तु में है, यह प्रत्येक क्षण में मौजूद है। फिर भी, क्या व्यावहारिक रूप में यह हमेशा उतना स्पष्ट और सरल प्रतीत होता है? जब बात आती है *आपके अपने* जीवन और आपकी निजी परिस्थितियों की, जब किसी परिस्थिति में आपको लगता है कि आप अपने अस्त-व्यस्त विचारों और तेज़ी-से धड़कते हुए दिल के साथ अकेले पड़ गए हैं, तब क्या होता है? तब क्या आपको परम सत्य की याद आती है? क्या यह आपकी पकड़ से बाहर जान पड़ता है? क्या आपको मन में कहीं ऐसा लगता है कि न जाने परम सत्य कहाँ चला गया है?

यह महाशिवरात्रि का माह है, अतः हमारे पास इन प्रश्नों पर सोच-विचार करने के लिए एक उत्कृष्ट सन्दर्भ है। देवाधिदेव भगवान शिव, परम सत्य के मूर्तरूप हैं। कैवल्योपनिषद् में भगवान का वर्णन इस प्रकार किया गया है :

> *मैं सूक्ष्मातिसूक्ष्म हूँ। मैं महान हूँ। मैं यह बहुविध विश्व हूँ। मैं पुरातन हूँ। मैं परम पुरुष हूँ। मैं ईश हूँ, शासक हूँ। मैं हिरण्मय [स्वर्णमय] हूँ। मैं शिव हूँ।*[1]

"मैं सूक्ष्मातिसूक्ष्म हूँ। मैं महान हूँ। मैं यह बहुविध विश्व हूँ।" इस वर्णन में एक बात तो बहुत ही स्पष्ट है। यह ब्रह्माण्ड जिन तन्तुओं से बना है, उसी ताने-बाने में परम सत्य इस प्रकार गुँथा हुआ है कि यह ठीक आपके सामने है, और साथ ही विरोधाभासी बात यह है कि इसकी अनुभूति करने में हम बड़ी आसानी से चूक सकते हैं। जितनी व्यापकता से यह दिखाई देता है, उतना ही यह छिपा हुआ भी रहता है। इस सन्दर्भ में जो चित्र मेरे मन में उभरता है, वह है एक ऐसे व्यक्ति का जो अपनी किसी महत्त्वपूर्ण वस्तु को ढूढ़ने की कोशिश कर रहा हो — जैसे कि गले का हार [भारतीय शास्त्रों में प्रायः यह उदारहण दिया गया है] या फिर कोई वस्तु जैसे उसका चश्मा। वह व्यक्ति उसे यहाँ-वहाँ, हर जगह ढूँढ़ता है; ढूँढ़ते-ढूँढ़ते उसकी व्यग्रता बढ़ती जाती है और देखने की, बस *देखने* की उसकी इच्छा और भी प्रबल होती जाती है। और जब वह व्यक्ति थोड़ा रुककर स्वयं अपनी ओर ध्यान देता है, तब उसे समझ में आता है कि इस पूरे समय के दौरान वह अपना चश्मा तो अपने हाथ में ही पकड़े हुए था।

तो हाँ, परम सत्य हर कहीं है। यह सुबह के समय घास पर दिखने वाली ओस की मोटी-मोटी, सुन्दर बूँदों में है। यह अस्त होते सूरज की लाल-गुलाबी चमक में है और निस्सन्देह यह चन्द्रमा की उस चमकती कला में है जो महाशिवरात्रि पर हमें मन्त्रमुग्ध कर देगी। यह अवसाद की उस पीड़ा में भी है

जो अचानक हम पर हावी हो जाती है; यह दुःख के उस एहसास में है जो कुछ पलों के लिए हमें घेर लेता है; यह शान्त, फिर भी जीवन्तता से भरे हुए आनन्द के क्षण में भी है।

इन परिस्थितियों में निहित परम सत्य की वास्तव में अनुभूति करने के लिए हमें अपनी दृष्टि को, अपने बोध को शुद्ध करना होगा। हमें अपनी दृष्टि व अपने बोध को इसलिए शुद्ध करना होगा ताकि हम 'उस चीज़' की एक झलक पा सकें जो इन स्थितियों में विद्यमान है और एक सूक्ष्म तन्तु की भाँति चमचमाती है तथा हमें आशा व समझ देती है, आगे बढ़ने का रास्ता बताती है। अन्यथा, ओस हमें केवल पानी की सुन्दर बूँदें ही प्रतीत होती हैं, और हम सूर्यास्त देखते तो हैं पर उसका पूर्ण अलौकिक वैभव नहीं देख पाते।

इसी कारण गुरुमाई जी हमें सत्संग करना सिखाती हैं। इसी कारण यह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है कि हम सत्संग करने की आदत बना लें, इसे एक अभ्यास बना लें। हर दिन कुछ मिनट के लिए ही सही, अपने अन्तरस्थ परम सत्य के सान्निध्य में होने के लिए समय निकालें। इस पर ग़ौर करें कि क्या करने से — या न करने से — आपको उस परम सत्य के साथ सम्पर्क स्थापित करने में मदद मिलती है। यह सीखें कि आपको परम सत्य कैसा दिखाई देता है, उसकी ध्वनि कैसी है, उसका एहसास कैसा है। क्या यह परम शान्ति है? क्या यह उमड़ता हुआ आनन्द है? क्या यह अन्तर से फूट पड़ने वाला उल्लासमय प्रवाह है जिसकी अनुभूति आप तन्मय होकर गाते हुए, या चित्रकारी करते हुए या लिखते हुए करते हैं?

अपने अन्तर में निहित सत्य के सान्निध्य में रहने के लिए आप जितना अधिक प्रयत्न करते हैं, आन्तरिक और बाहरी जगत के बारे में आपका दृष्टिकोण उतना ही व्यापक होता जाता है और आपकी विवेकबुद्धि उतनी ही तीव्र होती जाती है। कैवल्योपनिषद् में भगवान को 'सूक्ष्म' और साथ ही 'महान' भी कहा गया है। इन शब्दों का एक अर्थ यह भी है कि हो सकता है, सत्य की अनुभूति करने के लिए कुछ समय व शक्ति लगे किन्तु जिस क्षण आप उसे देखते हैं, आपको *वास्तव में* उसके दर्शन हो जाते हैं। वह बिलकुल स्पष्ट होता है।

मुझे वह समय याद आ रहा है जब कुछ सप्ताह पहले हमने श्री मुक्तानन्द आश्रम में गुरुमाई जी के साथ एक सत्संग में भाग लिया था। हम श्रीगुरुगीता का पाठ कर रहे थे और एक बिन्दु पर पाठ की गति थोड़ी धीमी होने लगी। गुरुमाई जी ने मुस्कराकर संगीत-निर्देशक [कन्डक्टर] से मॅट्रोनोम [संगीत की गति जाँचने का यन्त्र] का उपयोग करने को कहा ताकि पाठ की गति बनाए रखने में मदद मिले। गुरुमाई जी ने उनसे कहा, "लयबद्धता में आनन्द है।"

मैंने इस सिखावनी पर काफ़ी चिन्तन किया है। इस सिखावनी में कितनी करुणा है; यह जिस सन्दर्भ में दी गई थी, उससे कहीं अधिक व्यापक है यह, और साधना के लिए एक उत्कृष्ट उपमा है। दृढ़ता व नियमितता बनाए रखने से, अनुशासन का पालन करने से, हमारे अन्तर में जो लय सतत स्पन्दित हो रही है, उसमें स्थिर होने का नियमित अभ्यास करते रहने से हमें अपनी सत्ता में खुलापन और अपने संसार में विस्तार का भाव अनुभव होता है। तब हमें संगीत में निहित मौन सुनाई देने लगता है, हम रोज़मर्रा की आवाज़ों में भी निःशब्दता को सुनने लगते हैं। हम उस अदृश्य डोर को, उस मज़बूत सुनहरे धागे को देखने लगते हैं जो इस क्षण को अगले क्षण से और हममें से हर एक को एक-दूसरे से जोड़ता है। हम उसे स्पर्श कर लेते हैं, जो 'सूक्ष्मातिसूक्ष्म है'; हम उसे छू लेते हैं जो 'महान' है।

***

तो हम फ़रवरी माह में आ गए हैं जोकि गुरुमाई जी के सन्देश का अभ्यास करने के अवसरों से भरपूर है। फ़रवरी माह में ऐसे अवसर हैं जो हमें पुनः-पुनः याद दिलाते हैं कि हम अन्तर में मुड़ें, अपने हृदयस्थ परम सत्य को जानें, वहाँ वास करने वाले भगवान की संगति सदैव बनाए रखें।

जैसा कि मैंने पहले कहा, यह महाशिवरात्रि का माह है—वह रात्रि जब भगवान शिव की जटाओं में शोभित अर्धचन्द्र अपनी मुस्कान हम पर छिटकाता है; ऐसा कहा जाता है, इस रात्रि को की गई भगवान शिव की पूजा व उनके नामजप का फल हज़ार गुना अधिक होता है। वर्ष २०१८ में हम १३ फ़रवरी को महाशिवरात्रि का पर्व मनाएँगे। [आप वेबसाइट पर दी गई महाशिवरात्रि की कथा भी पढ़ सकते हैं]

इस वर्ष, महाशिवरात्रि के तुरन्त बाद, अगले ही दिन, 'सेन्ट वॅलेन्टाइन्स् डे' है। सन्तजन व ऋषि-मुनि हमें बताते हैं कि अन्ततः, परम सत्य प्रेमस्वरूप है — ऐसा प्रेम जो हमारा स्वभाव ही है, जो किसी भी बाह्य प्रेरणा पर आश्रित नहीं है और यदि हम ध्यान से देखें तो पाएँगे कि यह प्रेम अबाध रूप से हमारे अन्तर में प्रवाहित हो रहा है। सिद्धयोग पथ पर हम 'वॅलेन्टाइन्स् डे' पर इसी प्रेम का सम्मान करते हैं और उसका उत्सव मनाते हैं।

और हाँ, यदि आप भी मेरी तरह सोचते हैं तो अहैतुक प्रेम का विचार मात्र आपको गुरुमाई जी की याद दिलाएगा। इसलिए यह बताते हुए, सच में मुझे बहुत सम्मान और खुशी का अनुभव हो रहा है कि इस वर्ष हम श्रीगुरुमाई के 'हर कृत्य में प्रेम' के साथ वॅलेन्टाइन्स् डे मना सकते हैं जोकि जल्द ही सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर आ रहा है।

और, १६ फ़रवरी को — यानी महाशिवरात्रि व वॅलेन्टाइन्स् डे के ही सप्ताह में —चीनी नववर्ष आरम्भ हो रहा है। सिद्धयोग पथ पर हम जिस प्रकार नवीन आरम्भों की अभिस्वीकृति करते हैं, वैसे ही यह दिन भी हमारे लिए एक सूचक है कि हम अपने संकल्प को पुनः नवीन करें, अपनी आध्यात्मिक साधना में और भी उत्साह व तत्परता लाएँ और साथ ही इसे नएपन के भाव से भर दें।

जी हाँ, महाशिवरात्रि, वॅलेन्टाइन्स् डे और चीनी नववर्ष — ये सभी मंगलमय पर्व हैं, श्रीगुरुमाई के सन्देश का अभ्यास करने के लिए। ये सभी शुभ अवसर हैं, उस परम सत्य को जानने के लिए जो हमारी दृष्टि से ओझल रहते हुए भी, हमारे अन्तर में और चारों ओर, सर्वत्र झिलमिला रहा है।

और . . . *आज* भी उत्तम समय है, गुरुमाई जी के सन्देश का अभ्यास करने के लिए। आने वाला कल भी आपको गुरुमाई जी के सन्देश का अभ्यास करने के लिए आमन्त्रित कर रहा है। और उसके बाद वाला दिन तो आपको सत्संग करने के लिए स्वयं बुला ही रहा है। सचमुच, सत्संग की रचना करने के लिए किसी नए कारण की, किसी ख़ास प्रोत्साहन की आवश्यकता ही नहीं है, आपकी ललक ही पर्याप्त है — सत्य को जानने की आपकी ललक, उसे समझने की आपकी चाह, सत्य की संगति में रहने की आपकी उत्कण्ठा। इस माह में जब हम भगवान शिव की आराधना करें, इस माह में जब हम प्रेम के रूप में भगवान का कीर्तिगान करें तो अपनी उस ललक को पूरा करने के लिए क़दम उठाएँ।

आदर सहित,

ईशा सरदेसाई

---

[१]कैवल्योपनिषद्, श्लोक २०। अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०१८ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन।

©२०१८ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।